

# 平成27年10月度 イトマンSS多摩校 選手・研修・育成クラス 練習予定表

クラス	選手クラス								研修クラス		育成クラス		備考欄	
	Aクラス 本間		Bクラス 前		Cクラス 抜水		Dクラス 沼田		Bクラス 本間	Cクラス 抜水	Aクラス 前	Bクラス 本間		
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	前/沼田			沼田		
1	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
2	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
3	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
4	日	8:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	学童学年別大会(相模原)
5	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
6	火		18:30-20:00	5:30-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
7	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
8	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
9	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
10	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
11	日	8:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		競技会		競技会	競技会	OFF	OFF	川崎地域ジュニア(サギヌマ)
12	月		OFF		OFF		OFF		OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	休校日 ◆イトマンマスターズのためOFF
13	火		18:30-20:00	5:30-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
14	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
15	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
16	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
17	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
18	日	8:00-9:30		7:00-9:30		競技会		7:00-9:30		競技会	競技会	OFF	OFF	川崎地域ジュニア(多摩スポ)
19	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
20	火		18:30-20:00	5:30-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
21	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
22	木		18:30-20:00		18:30-20:00		18:30-20:30		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
23	金		18:30-20:30		OFF		18:30-20:00		18:30-20:00	17:30-19:00	17:30-19:00	OFF	OFF	
24	土		OFF	7:15-9:45		7:15-9:45		7:15-9:45		OFF	17:30-18:30	OFF	OFF	
25	日	競技会		7:00-9:30		7:00-9:30		7:00-9:30		OFF	OFF	OFF	OFF	優秀選手招待記録会(平塚)
26	月		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30		18:30-20:30	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	15:30-16:30	
27	火		18:30-20:00	5:30-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF	17:30-19:00	17:30-19:00	16:30-17:30	OFF	
28	水	6:00-7:00	18:30-20:00		18:30-20:00		OFF		18:30-20:00	17:30-19:00	OFF	15:30-16:30	15:30-16:30	
29	木		18:30-20:00	5:30-7:00			18:00-20:00	6:00-7:30		17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	OFF	休校日
30	金		18:30-20:30		OFF		18:00-20:00		OFF	17:30-18:30	17:30-18:30	OFF	OFF	休校日
31	土		OFF	9:00-11:00		9:00-11:00		9:00-11:00		OFF	OFF	OFF	OFF	休校日

- 土曜日と日曜日は30分程、ストレッチの時間を取ります。
- **29日～31日は休校日のため、時間が変更しています。よくお確かめ下さい。**  
**また、スクールバスの運行はございませんのでご了承下さい。**
- 予定は変更される場合がございます。変更ある場合は後日ご連絡致します。ご了承下さい。
- ご不明な点がございましたら、担当コーチまでお尋ねください。

本校ホームページ【選手の活動日記】において予定表を公開しております。そちらもご活用下さい。